



ほけんだより

平成28年6月号
明照保育園



5月中の欠席状況は、乳児幼児とも発熱や咳でお休みした子がいました。温度も湿度も高くなり、気温の変化に体力が消耗しやすく、体温調節が上手く出来ないことから発熱の症状を起こしやすいようですね。健康に過ごせるように身のまわりの清潔に心がけ朝ごはんをしっかりと食べ、早寝早起きの習慣をつけ睡眠や水分を十分とるようにして元気に気持ちよく過ごせるようにしましょう。

【内科健診がありました】

囑託医の市川先生により、5/18(水)→つき組・ほし組、5/25(水)→はな組・ゆき組・そら組・あか組の内科健診がありました。6月に入り流行する病気は、プール熱やヘルパンギーナ・手足口病などがあげられ、6月は日光も強くなるため日焼けも注意したほうが良いとのことでした。また、年長児は麻疹・風疹の予防接種を忘れないようにしましょう。園児全体としては、おおむね良好で問題はありませんでした。

【虫歯予防のために 大人が気をつけるべきこととは?】

今年度の歯科健診は6/16(木)です。

当日の朝は、しっかり朝ごはんを食べ、きれいに歯をみがいて登園をお願いします。



また、園医の先生に相談したいことがある場合は、事前に担任までお知らせ下さい。

- ★ 年長児になっても、毎日の仕上げみがきは大人がしっかりと!
毎年の歯科健診では、年中児頃から急に虫歯の数が増える傾向にあります。“子どもが自主的に”という年齢でもありますが、歯磨きについては大人による“仕上げ磨き”が重要です。幼児期の虫歯は大人の責任だそうですよ。
- ★ 2才までは極力甘い物を与えない。(おやつを選びましょう)
長い時間口の中に残るチョコや飴などは、歯のためには良くありません。
- ★ フッ素塗布の効果は4~5ヶ月です。年長児のフッ素洗口が始まりました。市の健診や歯の健康フェスティバル等をうまく利用しましょう。遅くとも半年に一度フッ素塗布をすることで虫歯予防効果が持続できます。

あごの骨や
筋肉の成長を
助けます

かむことは大セリ

脳の働きが
活発になります

歯肉に刺激が伝わり、
歯を支えている骨や組織が
丈夫になります

だ液の分泌により、
食べかすが歯に付くの
を防ぎます

だ液の分泌が
盛んになり、
消化を助けます

【プール遊びをするために】
子ども達の大好きなプールあそびを6月23日(木)から予定しています。

楽しく安全に遊べるよう、ご家庭で以下のことをお願いします。

- ① 朝ごはんをしっかり食べる
- ② 十分な睡眠をとる
- ③ 足・指つめは短く切る
- ④ (耳鼻科などで) 耳垢をそうじする



- とびひ ●目の充血 ●おなかをこわしている ●鼻水がでる
- 顔色が悪い、または、だるそうにしている ●感染症にかかっている
- 病気や大きなケガがある(発熱、目・耳・鼻の病気、伝染病、心臓が弱い、など)

以上のような症状が見られる時は、水あそびを見合わせた方がよい場合もありますので、プールに入ってもよいかを かかりつけ医に相談し、かならず担任にお知らせください

アタマジラミに注意

アタマジラミは人の髪の毛に寄生して、頭皮の血を吸うのが特徴。かゆみと炎症が起こります。感染力が強く、清潔にしていともうつってしまいます。

アタマジラミを チェック!

- 卵は細長いだ円形。髪の毛の根元にへばりついてなかなか取れないので、フケとは違うことがわかります。
- 後頭部や耳の後ろの生え際などに卵がないか、髪をかき分けて丁寧にチェックして。

シラミを見つけたら早めの駆除を!
放っておくとどんどん増え、周りにうつってしまいます。



アタマジラミの予防と駆除

予防

毎日大人が洗髪する
髪はできるだけ短くする
長い子はしばる
衣類や寝具はいつも清潔に
こまめに掃除機をかける
ときどきシラミチェックを

いつもすっきり頭にいるために予防を心がけましょう。もしシラミを発見したときは、すぐに駆除を!

駆除

特殊なシャンプーで洗髪
薬局で購入できる「スミスリン」という殺虫効果のあるシャンプーを2~3日に1度使って洗髪。1か月ほど使うことで効果が上がります。

卵は発見次第つぶす
卵を見つけたら目の細かいくしですき取り、つぶします。



【おわりに】

今月は、待ちに待ったプール開きです! 免疫力が低下している時には“プールでうつる病気”にかかりやすくなります。楽しい“水あそび”ができるよう、健康管理をしっかりして生活リズムを整え、朝ごはんをしっかりと食べて元気に登園しましょう!